

### Lo que puede esperar

- Terminar un trabajo difícil o celebrar una ocasión especial puede llevarlo(a) a querer premiarse con un cigarrillo. Identifique qué cosa le hace sentir que se ha ganado un cigarrillo. Esté alerta durante estos momentos peligrosos.

### Frecuencia

- Las ganas de querer premiarse con un cigarrillo pueden ocurrir al mismo tiempo que los deseos regulares de fumar.
- La mayoría de estos impulsos comenzarán de 6 a 12 horas después de haber dejado de fumar, se mantendrán fuertes por 1 a 3 días, y pueden durar de 3 a 4 semanas.

### Autocontrol

- Trátese con cariño por un par de meses (por ej. cómprese un regalito por cada semana que no fume, o salga a comer o al cine una vez a la semana).
- Piense en premios que no estén relacionados con fumar: busque tiempo para leer un libro, escuchar su música favorita o llamar por teléfono a un(a) amigo(a).
- Todos los días, ponga en un frasco el dinero que está ahorrando al no fumar. Tenga una lista de las cosas que quisiera comprar con ese dinero y cómprelas.
- Recuérdese a sí mismo(a) que la verdadera recompensa vendrá después... algunos años más de salud.

### La nicotina, el cuerpo y la mente

- La nicotina controla su estado de ánimo al regular el nivel de estimulación de partes muy importantes del cerebro y el sistema nervioso central.
- Cuando deja de fumar, usted puede echar de menos la estimulación y el buen estado de ánimo que la nicotina le daba, pero como persona que no fuma, usted ganará mucho más que eso.

### Notas relacionadas

- ¡Cuidado! Uno de los peligros principales para los nuevos ex fumadores es el licor! Aun un solo trago es suficiente para acabar con su fuerza de voluntad. Es mejor evitar el licor como premio por su éxito, por lo menos al principio.